

## Gesundheit im Darm – unser Mikrobiom

Im Verdauungstrakt befinden sich etwa 100 Billionen Mikroorganismen mit einem Gewicht von 1-2 kg, die dort in einer Symbiose mit ihrem Wirt, dem Menschen, leben. Sie bilden ein natürliches Ökosystem - das sogenannte Mikrobiom.

Im Darm befindet sich mit nahezu 80 Prozent aller Immunzellen auch der weitaus größte Teil unseres Immunsystems. Die Immunzellen kommunizieren mit unserem Mikrobiom und sorgen für ein gesundes Gleichgewicht. Die Mikroorganismen informieren die Immunzellen im Darm über pathogene Bakterien, damit das Immunsystem sofort aktiv werden kann. Auf diese Weise halten die Bakterien das Immunsystem ständig aktiv - es findet ein regelrechtes Training statt. Dies zeigt, wie eng das Immunsystem mit dem gesamten Mikrobiom verknüpft ist und wie wichtig es für unsere gesamte Gesundheit ist: von akuten Magen-Darm-Infekten bis hin zu chronischen Erkrankungen des Darms und auch bei Störungsbildern wie Autismus, ADHS, Depressionen und Ängsten ist.



In diesem Workshop wird die Kursleiterin aufzeigen, wie Gehirn, Darm und Psyche zusammenspielen und Wege verdeutlichen, die zu mehr Wohlbefinden in Bauch und Psyche führen. Gerne möchte sie dazu beitragen, dass wir unsere Körpersignale verstehen und ernstnehmen lernen.

## Kursinhalte

- Welche Mitbewohner beherbergen wir in unserem Darm und was ermöglichen sie uns?
- Wie beeinflusst unser Darm unser Gehirn und was ermöglicht seelisches Wohlbefinden?
- Welchen Einfluss hat unsere Darmgesundheit auf psychische Erkrankungen wie Autismus, ADHS, Angststörungen und Depressionen
- Wie können wir die Neurochemie in unserem Gehirn durch eine Heilung und Gesunderhaltung unseres Darms fördern?
- Alltagstaugliche Tipps für unsere Darmgesundheit

*„Der Darm ist die Wurzel  
der Pflanze Mensch.“*

Franz Xaver Mayr

## Kursleitung

### Dr. Kathrin Wollmann, Jg. 1963

Diplom-Biologin und Heilpraktikerin  
Seit 2004 in eigener Praxis tätig mit den Schwerpunkten Klassische Homöopathie und Energiearbeit. Arbeit als Dozentin und Referentin, u. a. seit vielen Jahren in der Ascendium Akademie.

[www.heilpraxis-wollmann.de](http://www.heilpraxis-wollmann.de)

„Als Biologin und Heilpraktikerin fasziniert mich vor allem der ganzheitliche Blick auf uns Menschen und es liegt mir sehr am Herzen aufzuzeigen, wieviel wir selbst für uns tun können, wenn wir die Schlüssel zu unserer Gesundheit kennen.“

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

### Workshop Gesundheit im Darm

- So, 26. Februar 2023

### Name, Anschrift, Telefon, E-Mail:

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechtsgrund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Akademie ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert.

- Ich habe die Datenschutzerklärung der Ascendium Akademie unter [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de) gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Widerspruchsrechte nach Art. 15-21 DSGVO sind mir bekannt.
- Ich stimme zu, dass meine Anschrift und Kontaktdaten über eine TeilnehmerInnen-Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen und der Dozentin zugänglich gemacht werden.

### Datum, Unterschrift

---

Weitere Kurse der Ascendium Akademie:

Praxis-Workshop

### **Wunderwerk Immunsystem**

---

Tages – Workshop

### **Worte wirken**

---

Tages – Workshops

### **Psychosomatik**

### **Baum-Coaching**

### **Innerer Reichtum**

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de) oder in unserer Flyerwand.

*Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.*

*Das eigene Wesen völlig  
zur Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

### **Ascendium Akademie - mehr als eine Schule**

In der Ascendium Akademie bedeutet Ausbildung mehr als Wissen zu vermitteln und Zertifikate oder Prüfungen durch einen guten Unterricht zu ermöglichen. Ausbildung heißt für uns auch, innerem Wachstum Raum zu geben, damit sich Potentiale entfalten können und sich das ganz eigene Profil eines jeden Menschen zeigt.

Freude an der Arbeit, präsent sein für Ihre Anliegen und die eigene Begeisterung, unser aller Gesundheit zu fördern und ein glückliches Leben zu führen ist das, was das Team der Akademie ausmacht.

Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft der DozentInnen und des gesamten Teams sorgen seit 25 Jahren für den Ruf der Akademie als Ort, den Zuverlässigkeit und Tiefe prägen.

### **Kursdaten**

**Termin:** So, 26. Februar 2023

**Zeiten:** 10 – 16 Uhr

**Kosten:** 140 Euro

**Teilnehmerzahl jeweils:** 6 – 12

### **Organisatorisch-Praktisches**

Für den Workshop-Tag bitte Schreibsachen und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames, vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

### **Seminar-Rücktrittsversicherung**

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de)

### **Veranstaltungsort:**



**Ascendium Akademie**

Hauptstraße 57  
24975 Hürup  
Tel. 04634-9397990  
[ascendium-akademie.de](http://ascendium-akademie.de)

### **Praxis – Workshop**

# Gesundheit im Darm

Wohlbefinden  
in Bauch und Psyche



**Ascendium  
Akademie**

Lernen  
Wachsen  
Heilen